





## 121 猜心：为什么说它是对生命的浪费

和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

21小时前

121 猜心：为什么说它是对生命的浪费

08分21秒

| 转述师：余昊威 |

**猜心，动词，指揣摩、猜测他人的心思或者想法。字典里没有相关解释，经常作为歌曲名称出现。**

\*

我有个很愚笨的建议，那就是不要去猜心。不需要去猜测别人心里想什么，怎么想，然后就可以安然过好自己的人生，而且还会相对幸福许多。我知道很多人不会赞同这个观点，我也理解为什么他们会把猜心看做是一项了不起的能力。的确，如果一个人可以很轻易地猜测出对方的想法，那么就一定可以说出符合对方心意的话，做出满足对方意愿的事，于是他人就会更喜欢我们。如果这个人刚好是情人、合作伙伴、直接上级，那就更好不过了。

同样的，如果一个人不会猜心，难免会抵触对方的意愿，在不知不觉中收获恶感，这也算是一种低情商的表现，因此很多人认为有理由提升这一项能力，让自己的处境变得更好，生活和工作变得更加顺利。这一切我都理解，但我依然认为没有必要，而且这是一种生命中巨大的浪费。

简单说我自己是个懒鬼，几乎反对任何需要花费气力的事情。可活在这个世界上，不能对所有事情都犯懒，总得起身背负点什么。那我可以这么说：在所有可以背负的东西里，我最不愿意背负的就是猜心，它尤其让我觉得劳累。当我初入职场的时候，察言观色，揣摩人心是一项基本功。可以做到吗？当然可以，又不是什么很难的事情。任何人都有自己说话行事的风格和模式，观察久一点就能反推回他的真实意图。更何况熟悉之后，一个人说真话还是说假话，身体上一定有许多无法控制的细微特征。有的人习惯性转移一下视线，有些人要轻轻咳嗽一声，有些人则会抚摸鼻头或者耳朵，诸如此类，总归都可以通过观察来学习。

没过几年之后，我就彻底放弃了猜心，并且因此感受到了强烈的解脱。似乎也没有影响到我的升职，无非是经常听到领导向我怒喝“你闭嘴”。原因是我在这期间见到了一些很特别的场景，比如说在我看来算是老谋深算、老成持重之辈，跑到领导面前直言不讳地提出自己想要什么职位。而且逻辑都相当直白，我为你鞍前马后跑了那么多，我现在只想要一个回报。第一次见到的时候，我大为惊骇，怎么大家的口气和菜场里讨价还价一样？这种事情难道大家都不需要用点暗喻的么？有人说了一句话给我很大的启发：**直接说出来让人听了心里踏实。**

我由此突然醒悟，猜心唯一的用处就是束缚自己。一个人当然可以做到十次里有九次猜中对方的心思，这就会带来两个问题。第一个问题是没猜中的那一次怎么办？因为你次次都猜中，猜中的情形就会成为习惯，那么唯一的例外就会很刺眼，让人印象深刻，甚至觉得你蓄意如此。**要猜心就得一路猜下去，最好别出错，猜对一百次不如猜错一次的损害大**，这是一种怎样的负担？

第二个问题是你经常猜中，别人就一定要对等尊重你这个聪明人。所以，你说的每一句话，做的每一件事，都不可以简单看待，别人也会用很复杂的眼光反过来猜心。既然大家都承认猜心是一项很强大的能力，那么不能只有你自己持有核武器，大家都持有才是均势。接下来的情况就变得很复杂，双方要相互猜测对方想到了第几层。我想，**没有人会喜欢面对一个会让自己脑子冒烟的人，这应该是共同的人性。**

于是我就考虑，是不是放弃这种军备竞赛会好一点？尤其是当我确定，只要没有出工作中的大错，谁也没法开除我之后，我就过上了我行我素的生活。我是怎么想的，但凡你要问，我就直接告诉我的想法。你喜欢这个想法，自然很好。你不喜欢这个想法，那也依然是我的想法，谁让你来问我的？至于说对方没听之前有什么想法，听完之后又有什么感受，我一点都不关心。我没时间关心别人，我多关心一下我自己。只有足够关心自己，关注自己的想法，才总有人来问，重点在于有人来问。猜心我不在行，但是这笔账我还是会算的。

我发现无论是被批评为狂悖无知，还是胡说八道，只要你的确是那么想的，而且坚持在同一个方向上继续狂悖无知和胡说八道，那么人们迟早会听进去一点。愤怒地嚷嚷一百回“你闭嘴”，还会有101回来。我还发现了一个奇妙的心理学现象，**你猜心越是准确，对方就越不在乎你的看法，也越不在乎你这个人。你彻底不去猜心，对方即便很不赞同你，甚至很讨厌你，但对你不失尊重之心。也许不是尊重，可能就是单纯地放松。**对等法则总是有用的，如果你是个怎么想就怎么说的混蛋，那多半别人对你也能讲点真话，而且觉得和你讲话没有什么负担，只要你是个嘴紧的人就行，别人不怕你嘴臭。

彻底不猜心之后，我的人际关系就变得非常简单，而且对个人成长颇有助益。除了绝对不能说的，大家有什么说什么，怎么想怎么说。当你表现出就是这么个人的时候，人们也就当你是这么个人。可能一开始会有些惊骇，觉得这个人怎么可以这么说话，把自己的想法直接就那么摊开来。习惯了之后，反而没有了许多提防小心，相互算计，因为完全没这个必要。同时，**既然都说自己真实的想法，那我就有机会可以和许多人彼此交换各自的看法，每次我跟着别人的思路运算一遍，都能感受到个人极大的提升。**其中不乏许多比我更聪明，思虑更深沉的人，从他们分享的过程中我能学到更多。很自然的，这会变成一个良性循环，我能回答的也就越多。

我一点都不否认猜心能带来很多现实的好处。但我也相信，不同的人有不同的能力。有些人猜心如同吃饭喝水那么自然，而像我这样的人就得咬住后槽牙，从脚后跟发力才勉强跟得上。所以，像我这样的人也应该有符合自己天性的生存之道。既然我是个懒鬼，不妨就别再浪费时间精力去猜心了，而是把目光调转过来，多去关注一下自己在想什么，为什么会那么想，努力和自己相处得愉快一些。

这算是个好办法么？我有点怀疑。因为猜心是那么多人的共识，我的这条小路并不好走，愿意走的人就更少。但是我的确感受到自己猜得越少，对内心的打搅也就越少。没有那么多蛛丝一缕缕缠绕在自己的心灵上，于是烦恼也会减轻不少。所以，它应该算是个愚笨的方法，适合那些不擅长猜心，但是又很大胆的人。**当一个人完全依照自己内心的样子活着，虽然愚笨恼人，但是要变得更为坚硬一些，世界也乐于给他一点小小的空间，让他那么过活下去。我认为，这就算是一种人生幸福。**

📌 划重点

📌 添加到笔记

**1.要猜心就得一路猜下去，最好别出错，猜对一百次不如猜错一次的损害大**

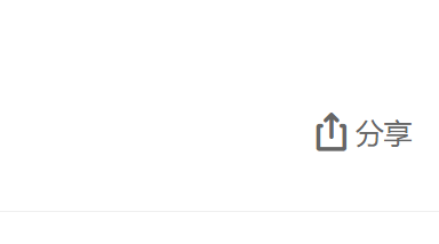
**2.既然都说自己真实的想法，那我就有机会可以和许多人彼此交换各自的看法，每次我跟着别人的思路运算一遍，都能感受到个人极大的提升。**

**3.当一个人完全依照自己内心的样子活着，虽然愚笨恼人，但是要变得更为坚硬一些，世界也乐于给他一点小小的空间，让他那么过活下去。我认为，这就算是一种人生幸福。**


**和菜头·成年人修炼手册**

**作为成年人的300个基本**

版权归得到App所有，未经许可不得转载



我的留言

今天

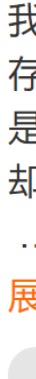
写留言，与作者互动

0 / 5000

# 公开

用户留言

默认 最新 只看作者回复

Christy14小时前

**猜心**是人际交往中最让人心累也最浪费时间的事情。


看书有句话“大道至简，繁在人心”。在生活中看似有很多的烦恼其实都来自于复杂，这个复杂并不在于看外界，而在于人的内心。

人际交往中，我觉得简单是最智慧的处世之道。在生活中，别因为别人对你好，你就会想这人是不是另有目的。别因为身边那个人的话，你就想对方是不是开导了自己。别遇到不如意的事就会想为什么所有人都针对自己。很多事，都是因为想太多猜别人的心思而变得复杂。...

展开

# 成年人修炼日记

👍 10🗨 13👍 252📌 分享

凡麒麟13小时前

**猜心，指揣摩、猜测他人的心思或者想法。**

前段时间，我零星地看了一部剧《扫黑风暴》，其中，王志飞饰演的高明远是个心狠手辣的反面角色，他就善于猜心，他猜别人以达到全面掌控，他让别人猜自己为避免牵扯其中。


当所有迹象表明，高明远这个幕后黑老大，与很多犯罪事件密切相关时，调查组便遇到了取证困难的问题，因为那些具体实施犯罪行为的人是靠揣测高明远话里话外的意思，做了一系列违法犯罪的事情。

关于《扫黑风暴》最恐怖的字眼，是根据真实事件改编，当我们惊叹于剧中恶的尺度，原来现实中的...

展开

# 成年人修炼日记

👍 2🗨 20👍 163📌 分享

油麻菜籽12小时前


**猜心**，我们需要扮演很多角色。在领导面前，我们有时是那个察言观色的好员工；在朋友面前，我们是那个乐于助人的好朋友；在家人面前，我们是那个懂事听话的好孩子；错把“揣摩别人”当成了生存手段，扭曲成了某种生活准则——把“揣摩别人”扭曲成了“在意别人”，从而失去了自己的“立足点”，总是随着别人，否定自己，然后再去调整自己以迎合别人，但终其一生，我们成为了别人眼中的“好人”，却始终没有成为自己。

...

展开

# 超级个性修炼之路

👍 9🗨 9👍 125📌 分享

Super Tank20小时前

**要说历史上的“猜心”高手，明朝权臣严嵩绝对排得上号，他不仅擅于揣摩皇帝心意，甚至能左右其喜怒，想办的事几乎没有失手过。**


■晚年的朱厚熜长期隐居西内，只有严嵩一人有机会接近。有时候，皇帝在一天之内几次投给严嵩手札，其他人不敢看，严嵩也就愈发肆意妄为了。

■“猜心”高手也会有他自己的问题，比如，年纪大了，精力和智慧不济，揣摩圣意的能力自然大不如前，独子严世蕃倚仗严嵩的权势骄横跋扈，更是增加了严嵩在官场的凶险。...

展开

# 猜心

👍 3🗨 5👍 68📌 分享

李岳洋14小时前

**察言观色本领的核心是恐惧。**

猜心更多的还是不信任，当没有了对信任感，沟通就只能停留在不平等的关系上，自然相处不好。

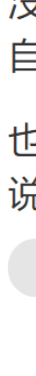
情商高的人，太会考虑到别人，这时自我就受限了。其实沟通路径越短，达成目的越快。

相反：“迷言”是最不缺少路径的，它给你提供了无限多的路径。但是沟通成本会层层递增，你猜我猜你猜我猜不清.....

展开

# 今日最佳

👍 4🗨 5👍 44📌 分享

强Sean20小时前

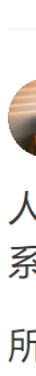
没有正事儿做的人，才会耗费太多时间在猜别人，我们应该多把精力花在经营自己的生活，多花时间在让自己感兴趣、喜欢的人和事情上。

也不要总去别人的人情和，有什么需求和需要就直接表达出来，我们看到身边很一些情侣谈恋爱，就是说一些“你不懂我”“你不爱我”这样玄乎的话，而不是直接表达自己想法和需求，以致于闹出很多矛盾。

展开

# 成年人修炼日记

👍 2🗨 2👍 43📌 分享

蛋壳花生12小时前

人与人之间的关系也分层级，浅层的点头之交，简单合作不需要猜心，大家都有预期。深度的亲密关系，猜心也没用，想要长期维持，真诚才是关键。

所以猜心最大的浪费就是看似很高大上，其实在关系处理中用处并没有那么大，毕竟猜出来后是否真诚才是关键。

展开

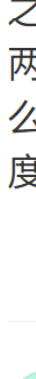
# 成年人修炼日记

🔄 转发🗨 评论👍 37📌 分享

耿金14小时前

之前听到过一句话“你以为是你是你以为的你以为的吗？”这是我的一个国企同学聊天的时候说的话，我们两个在一起的时候基本都是他再讲他们公司的事情，什么送礼，揣摩人心，和同事聊天，对于老油条怎么对付，对于赖账怎么防止等等，尤其是那些国企的老领导是怎么巴结人，怎么过节送礼。不知道可信度多高，但是他一天天的确实很累。

👍 1🗨 3👍 26📌 分享

小时候很棒的越达15小时前 编辑

猜心，一个我自知没有什么天赋的技能。我之前有尝试过好多次，却发现很多事情即使努力了，还是没能让关系更进一步，亲情面前尤其不能猜，到最后，血浓于水都显得没有那么真实了。


一个人的时间是有限的，将过多的时间放在别人身上，就会更少的关注自己。有的人的确很擅长猜心，可是当你猜心猜上一条路狂奔的时候，你有没有猜中你身上的心呢？你真这样做的吗？

生活中的我极力地保持着，诉说我的悲伤以及热爱，与别人分享的时候，我也是发自内心想说什么就说什么，因为在在我看来，那也是我自己的一部分。可能，与你所想有一定差别，我想打消你对我的猜测...

展开

# 成年人修炼日记

🔄 转发🗨 评论👍 26📌 分享

一辆蚂蚁21小时前

猜心是一种聪明反被聪明误，还是职场中的“内卷”，更是没有尽头的内耗。

当认为自己可以通过猜心而投人所好时，其实已经很有可能让对方觉得不舒服了。因为刻意和算计再怎么掩饰都会漏出痕迹，可是为了讨好别人的认可和喜欢让自己获得安全感，克服猜心还是挺难的。即便一旦克服不掉，也要提醒自己并不是在做一件聪明的事，反而可能是愚蠢的。

职场中有种表演的声音让旁观者觉得尴尬，但当事人可能很享受，这往往是有猜心人猜心后的讨好。如果有一个喜欢别人对他恭维的人，就容易导致内卷 --- 不断有人“变本加厉”地猜测需要恭维人的喜好...

展开

# 猜心

👍 2🗨 评论👍 26📌 分享

伪装13小时前

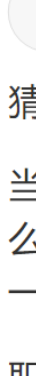
我个人倾向于一个人的能力值、精力值、注意力等等有一个固定的综合值，如果你在一个方面投入了更多，必然会带来其他方面的减少，人就应该投入收益更大的地方。

从成本收益比的角度来看，猜心这东西，就是一个投入大，产出小的垃圾项目，实在是不值得大把的投入。

而问题其实也就在这里了，是否所有人都是这么认为的呢？好像也不是，而且有人在猜心的路上走得并不亦乐乎。但是真正的成大事者，几乎是不去猜心的，有话直说，阳谋搞定一切，这是他们的共同特质...

展开

# 转发🗨 评论👍 25📌 分享

笑自来14小时前

嘿嘿，我自己也许是刚工作5年，也许自己是在国企工作，也许身边都是做事的人，所以我不曾学会猜心，只负责做好自己负责的工作。

对于猜心，也许只和上任女友之间有过，每次她生气的时候，我都需要猜为什么。还有就是自己内心戏比较多，容易陷入在在乎的人过度关注，过度猜想对方想法和行为的深意。


对于猜心，只能用一个字来形容，那就是：累。

对我来说还是不清心活得洒脱。

展开


# 成年人修炼日记

🔄 转发🗨 评论👍 24📌 分享

莓莓酱13小时前 编辑

猜心是把专注力放在别人身上，有什么说什么是把专注力拉回放在自己身上。猜心是把自己和别人放在了不平等的位上，始终认为对方比自己高人一等，是得不到对方的尊重。猜心也是一种执拗，一种自恋，一种完美主义，应该破除这种想法，接受人都是不完美的，用真实的面孔去面对对方。生活中我们遇到许许多多的事情，需要自己对事情有一个自己的看法，并且通过这个想法和别人碰触，得到一个合理的结论，对于猜心的人未尝不可，起码别人觉得你人畜无害没有心机，就不会处处提防你，在相处的过程中避开了尔虞我诈，也是长命的“诀窍”。

👍 1🗨 评论👍 17📌 分享


黄礼质11小时前

猜心是猜测他人的想法。人们之所以要猜心，多半就是想要获得一定的利益，而猜测他人的想法，似乎可以更好地了解他人，按照对方的喜好行事，从而获得自己想要的东西。

不过，这样做很可能是浪费生命。一方面，猜心是一件非常耗神的事情，人的精力是非常有限，将精力过多分配给猜心这件事，就会导致自己已经没有多余的心思干自己的事情，不利于自己事业的发展；另一方面，我们猜心的同时，也可以引起他人的猜心，彼此就陷入一个被遮蔽的世界，在这个不讲真实的世界中，交流和沟通的成本极高，长此以往，也不利于达成自己的目标。...


展开

# 转发🗨 评论👍 14📌 分享

金龙铁马13小时前


正如孔头叔今天课程所说，如果总是想去猜对方在想什么，而且还要每次都猜中，除非是《三国演义》中孔明那般多智近妖，否则就总是会有判断错误、彼此都尴尬的时候。很多时候，把自己真实的想法大大方方说出来，并且希望对方也同样如此；虽然可能引发一些不快，但确实能避免很多误解，也能让彼此之于对方，都能有稳定的预期。所以，作为成年人，拒绝猜心，就能让生活更加容易一些，也能让自己更加纯粹一些，就更有可能去体会生活的快乐了。

🔄 转发🗨 评论👍 14📌 分享

胡启慧11小时前

猜心真累，不仅不要猜别人的，也不要让别人猜自己的，己所不欲勿施于人。在爱情里面不要总让对方猜自己想要啥有个度，猜来猜去两个人都猜心。如果是对普通人，那就正面说就可以了，没有必要浪费双方的时间和精力。

🔄 转发🗨 评论👍 13📌 分享


瑾瑾13小时前

猜心的广泛应用是看宫廷剧学来的，然而现代社会，纵使有勾心斗角，也不是用猜心这个技术可以平安无事的，不如好好提升自己能力，勇敢表达需求，这样对方才懂得尊重你，而不是觉得你是一个很有心思的人

展开

# 成年人修炼日记

🔄 转发🗨 评论👍 13📌 分享

Tony to ni12小时前 编辑

猜心，就是揣摩别人的心理。

为什么要猜心，是因为对方不直接说出自己的想法。

为什么不直接说出想法，可能是因为对方不信任，或者对方不信任你，对自己不利，或者被别人认为自己太浅，没有深度。本身我们的文化，就讲究分寸、火候，什么该说，什么不该说，要有分寸，而且什么时候说。

鲁迅先生有个笑话，就是请客让所有人都走了：该来的怎么还不来，不该走的怎么都走了。这是我们... 展开

# 猜心

👍 2🗨 评论👍 12📌 分享

C 加载中...